

प्रेषक,

राधा रतुडी,
प्रमुख सचिव,
उत्तराखण्ड शासन।

सेवा में,

निदेशक,
आईसीडीओएसओ,
उत्तराखण्ड, देहरादून।

महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास अनुभाग,

देहरादून: दिनांक 21 दिसम्बर, 2014

विषय:-अनुपूरक पोषाहार में खाद्य सुरक्षा एवं स्वच्छता के मानक हेतु दिशानिर्देश।

महोदय,

उपर्युक्त विषयक आपके पत्र संख्या 1356/पोषाहार सुरक्षा मानक-2905/2014-15 दिनांक 05.08.2014 एवं महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, भारत सरकार के पत्र संख्या-5(25)/2010/ND-Tech, दिनांक 24 दिसम्बर, 2013 के संदर्भ में मुझे यह कहने का निदेश हुआ है कि उत्तराखण्ड राज्य में अनुपूरक पोषाहार कार्यक्रम का संचालन निम्न प्राविधानों के अंतर्गत सुनिश्चित किया जायेगा।

1- आंगनबाड़ी केन्द्र की साफ सफाई एवं सुविधायें :

आंगनबाड़ी केन्द्र में मुख्य गतिविधि का कक्ष पर्याप्त बड़ा एवं हवादार होगा। कक्ष की खिड़कियों में जाली लगी होनी चाहिये ताकि मक्खियां एवं मच्छर आदि अन्दर न आ सकें। प्रत्येक दिन कक्ष की सफाई की जायेगी। बच्चों के बैठने एवं गतिविधि हेतु केन्द्र में दरी अथवा मैट होगी जिसे प्रत्येक दिन साफ किया जायेगा। दरी अथवा मैट को समय-समय पर धूप में भी सुखाया जायेगा ताकि इसमें स्वच्छता बनी रहे। इसके अतिरिक्त बच्चों के खिलौने एवं अन्य सामग्री भी साफ एवं स्वच्छ रखी जायेगी।

1.1. रसोई एवं स्टोर का प्रबन्धन :

प्रत्येक केन्द्र में रसोई के लिये अलग कक्ष होगा जिसमें हवा एवं प्राकृतिक प्रकाश की उपलब्धता हेतु व्यवस्था होगी। रसोई को स्टोर के रूप में भी उपयोग किया जायेगा अतः इसमें स्टोर हेतु पर्याप्त स्थान उपलब्ध हो। आवश्यकता/उपलब्धता के आधार पर रसोई में बिजली की सुविधा भी दी जायेगी। रसोई की छत आग से प्रभावित होने वाली सामग्री से नहीं बनी होनी चाहिये।

रसोई में धुआं रहित चूल्हे अथवा एलपीजी गैस का उपयोग किया जायेगा। पर्यावरण के संरक्षण हेतु यह प्रयास किया जाये की ईंधन के रूप में लकड़ी का उपयोग न हो। ईंधन का रखरखाव सावधानी पूर्वक किया जायेगा ताकि आग न लगे। यदि ईंधन के रूप में मिट्टी का तेल अथवा एलपीजी गैस का उपयोग किया जाता है तो इनके सावधानी पूर्वक उपयोग करने हेतु आंगनबाड़ी कर्मियों को प्रशिक्षित किया जाये।

1.2. शौचालय : प्रत्येक आंगनबाड़ी केन्द्र पर शौचालय की सुविधा सुनिश्चित की जायेगी। केन्द्र में बेबी फ्रेंडली टायलेट को प्राथमिकता दी जाये। शौचालय में पानी की पर्याप्त

सफाई होनी आवश्यक है। शौचालय को प्रत्येक दिन धोया एवं साफ किया जायेगा। शौचालय के बाहर एन्टी बैक्टीरियल सोप रखी जायेगी जिसमें बच्चे प्रत्येक शौच के बाद साबुन से हाथ धोया करेंगे।

1.3. पानी की उपलब्धता :

- प्रत्येक केन्द्र पर स्वच्छ पेयजल की आपूर्ति उसके संग्रहण एवं वितरण की सुविधा सहित उपलब्ध होगी। पेयजल का उपयोग खाना पकाने एवं पीने में किया जायेगा।
- स्वच्छ पेयजल संग्रहित करने वाले बर्तन/बाल्टी आदि साफ रखे जायेंगे। सुरक्षित पेय जल हेतु पीने का पानी वाटर फिल्टर अथवा प्यूरीफायर में रखा जाय।
- वाटर फिल्टर अथवा प्यूरीफायर को साफ रखने एवं समय-समय पर फिल्टर बदले जाने के निर्देश केन्द्र में उपलब्ध होंगे जिनका नियमित पालन किया जायेगा।
- पेयजल का उपयोग, खाने के बर्तनों को साफ करने में भी किया जायेगा। पीने योग्य पानी के अतिरिक्त अन्य पानी का उपयोग सफाई कार्य अथवा चूल्हे की आग को बुझाने में किया जा सकता है।

1.4 निकास एवं कूड़ा निस्तारण की व्यवस्था :

प्रत्येक केन्द्र पर निकास एवं कूड़ा निस्तारण की निम्नानुसार व्यवस्था सुनिश्चित की जायेगी:-

- प्रत्येक केन्द्र पर पर्याप्त निकास एवं कूड़ा निस्तारण की व्यवस्था सुनिश्चित की जायेगी जिससे खाद्य सामग्री एवं पेयजल के दूषित होने की सम्भावना को दूर किया जा सकेगा।
- खाद्य एवं अन्य अवशिष्ट सामग्री का नियमित निस्तारण किया जाये तथा उन्हें एक स्थान पर संग्रहित करने से बचा जाये।
- खाद्य एवं अन्य अवशिष्ट सामग्री को रखने हेतु प्रत्येक केन्द्र पर पर्याप्त आकार का एक ढक्कन युक्त कूड़ादान बिन रखा जायेगा। यह बिन प्रत्येक दिवस खाली करने के बाद धोकर एवं सुखाकर पुन उपयोग में लाया जायेगा।
- कूड़ादान में कूड़ा सामग्री इस प्रकार रखी जायेगी कि उससे खाद्य सामग्री, एवं केन्द्र के अन्दर एवं बाहर का वातावरण दूषित न हो।
- अवशिष्ट सामग्री का निस्तारण नियमों एवं प्राविधानों के अधीन किया जायेगा। हाथ धोने के स्थान एवं बर्तन धोने के स्थान की नाली की सफाई पर विशेष ध्यान दिया जायेगा। गन्दे पानी को एक स्थान पर इकट्ठा न होने दिया जाये।

1.5 सफाई की व्यवस्था :

- फर्श एवं दीवाल की सफाई: रसोई के फर्श एवं स्लैब की सफाई प्रत्येक दिन खाना बनाने से पहले एवं बाद में अवश्य की जायेगी। रसोई में गंदगी फैलने वाली जगहों जैसे खाना बनाने का स्थान, फर्श एवं दीवाल के मिलन का क्षेत्र विशेष रूप से साफ किये जायेंगे। यह ध्यान रखा जाये कि खाना बनाते/खाते समय सफाई न की जाये क्योंकि इससे खाने में गंदगी पड़ सकती है। रसोई की दीवार भी सप्ताह में एक बार अवश्य साफ की जाये, ताकि इसमें गंदगी जमने न पाये।

- **बर्तनो आदि की सफाई :** खाना बनाने एवं खाने में उपयोग आने वाले सभी बर्तनो को उपयोगी डिटरजेंट के साथ साफ पानी से धोया जायेगा। बर्तन सफाई के उपकरण जैसे-कपड़ा, ब्रश, जूना आदि की गंदगी से बर्तन प्रदूषित होने के सम्भावना होती है अतः ये उपकरण साफ होने चाहिये तथा बर्तन धोने के बाद इन्हें भी साफ कर सुखा लेना चाहिये। बर्तन सफाई के उपकरण अन्य स्थानों/वस्तुओं की सफाई के लिये उपयोग में नहीं लाये जायेंगे।
- **खाना बनाने के स्थान एवं स्टोर के जगह की सफाई :** खाना बनाने का स्थान एवं स्टोर सबसे अधिक भोजन के सम्पर्क में होता है अतः इसे स्वच्छ एवं सूखा होना चाहिये। इस स्थान के फर्श पर टूटन, सीलन आदि नहीं होनी चाहिये।

1.6 कीट नियंत्रण :

सभी प्रकार के अस्वच्छकर कीटों-यथा चूहा, काकरोच आदि का नियंत्रण स्वच्छता के लिये अत्यावश्यक है, इसलिये केन्द्र पर कीट आदि का प्रवेश रोकने पर अत्यधिक बल दिया जाना चाहिये। केन्द्र में चूहों, काकरोच आदि के निवास एवं प्रजनन वाले क्षेत्रों जैसे-बिल, निकासी आदि को सील किया जायेगा। केन्द्र की खिड़कियों, दरवाजों, रोशदानों एवं पानी के निकास क्षेत्र में जाली लगाई जाये ताकि इन स्थानों से कीटों/चूहों के प्रवेश पर रोक लगाई जा सके। केन्द्र के आस-पास का क्षेत्र भी नियमित रूप से स्वच्छ रखा जाये।

यदि अस्वच्छकर कीटों-यथा चूहा, काकरोच के नियंत्रण हेतु कीटनाशकों का उपयोग किया जाना अत्यन्त आवश्यक हो तो इनके उपयोग से पूर्व खाद्य सामग्री, बर्तन एवं लोगों को सुरक्षित कर लिया जाये। इनका उपयोग केन्द्र समाप्त होने के बाद बच्चों आदि के चले जाने के उपरान्त ही किया जायेगा। किसी भी दशा में कीटनाशक आंगनबाड़ी केन्द्र पर नहीं रखे जायेंगे। खतरनाक रसायन एवं कीटनाशक आदि का उपयोग कार्यकर्ता अथवा सहायिका द्वारा ही किया जायेगा तथा वो इसके सावधानीपूर्वक उपयोग हेतु प्रशिक्षित भी होंगे।

1.7. व्यक्तिगत सफाई एवं स्वच्छता :

- **कार्यकर्ता/सहायिका की व्यक्तिगत स्वच्छता एवं सफाई :** प्रत्यक्ष रूप से सेवा देने हेतु अधिकृत आंगनबाड़ी कार्यकों की व्यक्तिगत स्वच्छता एवं सफाई का स्तर उच्च होना चाहिये। आंगनबाड़ी कार्यकर्ता एवं सहायिकाओं स्वास्थ्यप्रद होने के साथ ही स्वच्छता एवं सफाई की अच्छी पद्धतियों में प्रशिक्षित एवं उनका अनुकरण करने वाली होनी चाहिये। यदि कोई कार्यकर्ता/सहायिका किसी संचारी रोग से ग्रसित हो जाती है, तो तुरन्त अपनी मुख्य सेविका को सूचित करेगी तथा उसे तब तक केन्द्र के किसी कार्य में नहीं लगाया जायेगा जब तक वह पूर्णरूप से स्वस्थ न हो जाये।
- **हाथों की साबुन से धुलाई :** खाद्य सामग्री का सबसे अधिक सम्पर्क हाथों से होता है तथा हाथों से ही सामग्री के सबसे अधिक दूषित होने की सम्भावना होती है। अतः हाथों की सफाई पर विशेष ध्यान दिये जाने की आवश्यकता है। हाथों की धुलाई से हानिकारक कीटाणु सहित मृत त्वचा एवं पसीने के प्रभाव से हाथों को मुक्त किया जा सकता है।

भोजन से पूर्व साबुन से हाथ धोने पर अतिसार एवं स्वास्थ्य संबंधी रोगों को नियंत्रित/कम किया जा सकता है। प्रत्येक आंगनबाड़ी केन्द्रों पर हाथ धोने का साबुन (Liquid Soap को प्राथमिकता) बर्तन धोने वाला साबुन अथवा डिटरजेंट, नेलकटर, साबुनदानी, अनिवार्य रूप से उपलब्ध कराया जायेगा। हाथ धोने सम्बन्धी निम्नलिखित निर्देशों का अनुपालन किया जायेगा:-

1. प्रत्येक व्यक्ति जो रसोई/खाद्य सामग्री एवं पेयजल के रखरखाव/भोजन बनाने से सम्बन्धित है को नियमित एवं व्यवस्थित तरीके से साबुन से हाथ धोना अनिवार्य होगा।
2. रसोई में प्रवेश करने/खाना बनाने/बच्चों को खाना परोसने से पूर्व प्रत्येक व्यक्ति जो इन गतिविधियों से सम्बन्धित है को साबुन से हाथ धोना अनिवार्य होगा।
3. खाना खाने से पूर्व समस्त बच्चों के हाथ साबुन से धुलाये जायेंगे।
4. कच्ची सामग्री के रखरखाव/अवशिष्ट सामग्री के निस्तारण/शरीर के अंगों एवं प्रदूषित चीजों को छूने के बाद भी साबुन से हाथ धोने आवश्यक होंगे।
5. शौच के बाद अनिवार्य रूप से साबुन से हाथ धोये जायेंगे।

इस प्रकार विभिन्न कार्यों से पूर्व साबुन से हाथ धोना एक महत्वपूर्ण आदत के रूप में अपनाया जाना आवश्यक है। इस अति आवश्यक जीवनोपयोगी दक्षता को आंगनबाड़ी केन्द्र में बच्चों, गर्भवती/घात्री एवं किशोरी बालिकाओं को सीखा कर इसे सामुदायिक जीवन शैली में सम्मिलित किया जाना आवश्यक है। इस प्रक्रिया को अपनाये जाने हेतु प्रत्येक केन्द्र में हाथ धोने का एक अलग से स्थान निर्धारित किया जायेगा तथा साबुन (Liquid Soap) को प्राथमिकता) साबुनदानी, नेलकटर आदि उपलब्ध कराये जायेंगे।

2- कुकड़ फूड एवं सुबह के नाश्ते हेतु खाद्य सामग्री का रखरखाव एवं सुरक्षा मानक:

अनुपूरक पोषाहार के अन्तर्गत प्रत्येक आंगनबाड़ी केन्द्र पर 3 से 06 वर्ष के बच्चों को ताजा पका भोजन एवं सुबह का नाश्ता दिया जाता है। इस हेतु निम्नानुसार सुरक्षा के मानक सुनिश्चित किये जायेंगे :-

2.1 खाद्य पदार्थ का उठान/क्रय एवं दुलान हेतु : वर्तमान में कुकड़ फूड हेतु स्थानीय बाजार से खाद्य सामग्री क्रय करने की व्यवस्था की गई है। इस सम्बन्ध में खाद्यान्न की सुरक्षा हेतु निम्नलिखित निर्देशों का अनुपालन किया जाये :-

- कुकड़ फूड हेतु समस्त सामग्री गुणवत्ता पूर्ण होगी एवं मिलावट से रहित होगी। अनाज, दालें एवं मसाले आदि सामग्री गुणवत्तापूर्ण अर्थात् आई0एस0आई अथवा एगमार्क श्रेणी की क्रय की जायेंगी। खेसरी दाल का उपयोग कदापि न किया जाय।
- कुकड़ फूड की प्रत्येक सामग्री अधिकतम एक माह के उपयोग के लिये एक साथ क्रय की जायेंगी तथा निर्धारित समयावधि में इसका उपभोग भी सुनिश्चित किया जायेगा।
- तेल, नमक, मसाले आदि बन्द पैकेट के रूप में क्रय किये जायेंगे। आयोडीन युक्त नमक उपयोग में लाया जायेगा। यदि बाजार में डबल फोर्टीफाइड (आयोडीन एवं आयरन युक्त) नमक उपलब्ध होता है, तो उसे ही उपयोग में लाया जायेगा।
- यह सुनिश्चित किया जायेगा कि कुकड़ फूड की खाद्य सामग्री जैसे अनाज, दालें, मसाले, तेल आदि कीटनाशक एवं मिलावट से मुक्त हो।

- ताजे फल एवं सब्जियां उपयोग में लाई जायेगी। कृत्रिम रंग, दूषित अथवा बासी सब्जियों एवं फलों का उपयोग कदापि नहीं किया जायेगा।
- दैनिक आवश्यकतानुसार प्रतिदिन अण्डे क्रय किये जायेंगे, दूषित अण्डों का उपयोग नहीं किया जायेगा।
- क्रय की गई सामग्री का व्यवस्थित रिकार्ड निर्धारित पंजिका में अनिवार्य रूप से रखा जायेगा।

2.2. खाद्य सामग्री का संग्रहण एवं रखरखाव :

- एक माह में उपयोग की जाने वाली सामग्री का ही स्टोर(संग्रहण) किया जायेगा।
- सामग्री स्टोरेज का क्षेत्र स्वच्छ, सूखा, हवादार तथा चूहों कीड़ों आदि से सुरक्षित होगा।
- सामग्री स्टोरेज के कन्टेनर सीधे फर्श में नहीं रखे जायेंगे, अपितु इन्हें लकड़ी से बने तख्तों में रखा जायेगा।
- कुकड़ फूड की सामग्री स्वच्छ एवं सूखे कन्टेनर में रखी जायेगी। कन्टेनर को समय-समय पर पानी से धोने के बाद सुखाकार उपयोग में लाया जायेगा। नमक, मसाले आदि एयर टाइट कन्टेनर में रखे जायेंगे।
- स्टोरेज कन्टेनर ऐसी धातु से बने होने चाहिये, जिससे खाद्य सामग्री जहरीली एवं दूषित न हो।
- खाद्य एवं अखाद्य सामग्री का संग्रहण एक स्थान पर नहीं किया जायेगा।

2.3. खाना बनाते समय सुरक्षा मानक :

- खाना बनाने का स्थान एवं बर्तन साफ होने चाहिये।
- खाना बनाने की कच्ची सामग्री जैसे दाल, चावल आदि साफ करके स्वच्छ पानी से धोना होगा।
- खाना स्वच्छ बर्तन में ढक कर अच्छी तरह से पकाया जायेगा ताकि उसके कीटाणु मर जायें एवं खाना दूषित न हो।
- सब्जी एवं फल आदि स्थानीय स्तर पर ही प्रतिदिन क्रय किये जायेंगे अथवा समुदाय द्वारा प्रदान किये जायेंगे। इनको उपयोग करने से पूर्व स्वच्छ पानी से धोया जायेगा।

खाद्य सामग्री से कीटनाशक एवं रसायन का दुष्प्रभाव हटाने की विधि

1. **धोना :** खाद्य पदार्थ से कीटनाशक का प्रभाव हटाने का प्रथम स्तर है उन्हें थोड़ा सा नमक मिले ठंडे पानी से धोना। इससे कीटनाशक रसायन का 75-80 प्रतिशत प्रभाव कम हो जाता है। फल जैसे- अंगूर, सेब, अमरुद, आम, पपीता, एवं सब्जी जैसे-टमाटर, बैंगन, लौकी, चुटई आदि के बाह्य आवरण कीटनाशकों से संक्रमित रहते हैं। इन्हें ठंडे पानी से 2-3 बार धोना चाहिये। इसी प्रकार हरी पत्तेदार सब्जियों को थोड़ा सा नमक मिले ठंडे पानी से धोना चाहिये।
2. **गर्म पानी से सफाई :** मुख्यतः सब्जियों एवं फलों को गर्मपानी अथवा भाप से धोना उन्हें कीटनाशकों से मुक्त करने का उपचार है। इस उपचार से पूर्व सब्जियों/ फलों को ठंडे पानी से धोना चाहिये।
3. **छीलना :** फलों एवं सब्जियों के साथ कीटनाशकों से संक्रमित होने के कारण इनके छिलकों को छील देना चाहिये।
4. **पकाना :** प्रेसर कुकर में पकाने, तेल में फ्राई करने एवं जलाने अथवा भाप में पकाने आदि से भी कीटनाशक रसायन का प्रभाव कम होता है। दूध को अधिक तापमान पर गर्म करने से उसके कीटाणु मर जाते हैं। इसी प्रकार रिफाइनड तेल को भी गर्म करने से उसमें भी कीटनाशक का प्रभाव कम हो जाता है।

2.4. कुकड़ फूड के परोसने के समय सुरक्षा मानक :

- लाभार्थियों को खाना परोसने से पहले आंगनबाड़ी कार्यकर्ती एवं सहायिका द्वारा खाने को चखा जायेगा।
- खाना खिलाने का स्थान साफ किया जायेगा।
- खाना खाने से पूर्व बच्चों के होंथ साबुन से धुलाये जायेंगे।
- बच्चों के खाने की प्लेट/थाली/कटोरी आदि साफ एवं धुली हुई होगी।
- खाना करछी आदि से ही परोसा जाये, खाना सीधे हाथ से नहीं परोसा जायेगा।
- बच्चों को सबसे पहले कम खाना परोसा जाये तथा मांगने पर पुनः परोसा जाये इससे भोजन की बर्बादी पर रोक लगेगी।
- सुबह के नाश्ते में फल इत्यादि स्वच्छ पानी से धोकर दिया जायेगा।
- यह सुनिश्चित किया जाय कि पोषाहार परोसते समय हाथ का सीधा सम्पर्क न हो।
- खाना बनाते एवं परोसते समय ध्यान रखा जायेगा कि बाल आदि गन्दगी भोजन में न गिरें।

2.5 खाते समय सुरक्षा मानक :

- खाने का स्थान स्वच्छ होना चाहिये। दरी में बैठकर खाना खिलाने से बचा जाये चूंकि दरी में धूल आदि के कारण खाना दूषित होने की सम्भवना होगी। खाना खिलाने की चटाई अलग से रखी जाय।
- यह सुनिश्चित किया जाये कि बच्चों के नाखून कटे हो।
- बच्चों को चम्मच से खाने की आदत डाली जायेगी।
- बच्चों को पोषाहार के साथ स्वच्छ पेयजल दिया जायेगा।

2.6 बचे हुये भोजन का निस्तारण :

- भोजन को फेंके जाने से बचाने हेतु उतनी मात्रा में ही खाना बनाया जाये जितनी आवश्यकता हो।
- बचे हुये खाने को व्यवस्थित तरीके से तुरन्त निस्तारित किया जायेगा।
- बचा हुआ खाना केन्द्र के आस-पास नहीं फेंका जायेगा। इससे जानवर, चूहे एवं कीट आदि आकर्षित होंगे, जिससे अन्य खाद्य सामग्री दूषित हो जायेगी।
- बासी खाने को ताजे खाने के साथ नहीं मिलाया जायेगा।
- यदि किसी खाद्य सामग्री-मसाले, तेल अथवा पकी हुयी खाद्य सामग्री-खाने के अयोग्य होने का संदेह हो तो उसे तुरन्त फेंक दिया जायेगा।
- उपयोग की गयी खाद्य सामग्री एवं फेंकी गई खाद्य सामग्री का रिकार्ड रखा जायेगा।

3. पोषाहार से बीमार होने अथवा खाद्य विषक्तता की आपात स्थिति में बचाव -

3.1. विषक्तता के कारण : खाने से बीमार पड़ने अथवा खाने से विषाक्त हो जाने के मुख्यतः तीन कारण होते हैं-सूक्ष्म जीव (बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी) खतरनाक रसायन एवं खाने से एलर्जी।

(1) सूक्ष्म जीव से होने वाली खाद्य विषक्तता : यह विषक्तता मुख्यतः बैक्टीरिया, वायरस, एवं परजीवी से दूषित भोजन अथवा पानी से होता है। यह विषक्तता निम्न कारणों से हो सकती है :-

- कच्ची खाद्य सामग्री जैसे मीट, मछली, अण्डा चावल दाल एवं तेल आदि के प्रदूषित होने से।
- दूषित हाथ एवं बर्तन तथा बर्तन साफ करने के गंदे कपड़े आदि से।
- बर्तन यदि सही रूप से न धुले हो।
- खाना पर्याप्त तापमान एवं समय तक न पकाया गया हो।
- पका भोजन, ठंडा होने के बाद पुनः बिना पर्याप्त गर्म किये उपयोग में लाये जाने पर।

सूक्ष्म जीव से होने वाली विषक्तता अत्यन्त गम्भीर होती है। इसका प्रभाव खाने के एक घन्टे से लेकर 16 घन्टे की बीच हो सकता है। इससे भिचली, उल्टी, दस्त, पेट में दर्द आदि हो सकते हैं। सूक्ष्म जीवों से होने वाली विषक्तता के प्रभाव एवं कारणों का विवरण निम्नानुसार है:-

विषक्तता के प्रभाव दिखने की समयवधि	विषक्तता के प्रभाव	भोजन की विषक्तता के सम्भावित कारण
1-6 घंटे के अन्दर	उल्टी, पेट में दर्द, एवं दस्त। अत्यन्त गम्भीर विषक्तता।	<ul style="list-style-type: none"> • प्रदूषित दूध अथवा अपर्याप्त उबले दूध का प्रयोग। • अस्वच्छ अथवा घाव वाले हाथों का भोजन में प्रयोग। • खाना पकाने के बाद ठंडा होने पर पुनः बिना गर्म किये खाना।
8 से 16 घंटे के अन्दर	सामान्य से तीव्र पेट दर्द एवं दस्त।	<ul style="list-style-type: none"> • अपर्याप्त पके सब्जी, चावल, मांस, अण्डा आदि का प्रयोग।
16 घंटे से अधिक समय में	बुखार, दस्त, उल्टी एवं पेट में दर्द।	<ul style="list-style-type: none"> • बिना साफ की गई सब्जियों एवं अनाज एवं मीट का प्रयोग। • प्रदूषित पानी का प्रयोग।

(2) रसायनों से विषक्तता : यह विषक्तता पानी अथवा खाद्य सामग्री में जहरीले पदार्थों अथवा रसायन जैसे कीटनाशक, मिट्टी का तेल से प्रदूषित होने पर होती है। कभी-कभी जहरीले मशरूम, धतूरा के बीज एवं कनेर से भी खाद्य विषक्तता होती है। रसायनों से खाद्य विषक्तता का प्रभाव उसकी मात्रा एवं प्रकृति के आधार पर अलग-अलग हो सकता है। इनकी अधिक मात्रा तुरन्त प्रभाव डालती है तथा अत्यन्त गम्भीर होती है। सामान्य रसायनों से विषक्तता के कारण उल्टी, दस्त, सांस लेने में कठिनाई, अत्यधिक लार का बनना, मांस पेशियों में खिंचाव, आँखों में पानी आना एवं कम दिखाई देना तथा मुंह से लहसुन सी दुर्गंध आना आदि लक्षण दिखाई देते हैं।

(3) खाद्य एलर्जी : कई बार किसी विशेष खाद्य पदार्थ से किसी बच्चे को एलर्जी होती है जिसके कारण उसे उल्टी, दस्त, आँखों में जलन, त्वचा में खुजली आदि के लक्षण हो सकते हैं। यह प्रभाव समस्त बच्चों पर नहीं दिखाई देगा, जिसे एलर्जी होगी उसी में इसके प्रभाव दिखाई देंगे।

3.2. खाद्य विषक्तता की आपात स्थिति में कार्यवाही :

किसी भी प्रकार से होने वाली विषक्तता अत्यन्त गम्भीर होती है। इसका पता चलते ही सबसे नजदीक उपलब्ध स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं/ए०एन०एम०/डाक्टर तथा मुख्य सेविका/सी०डी० पी०ओ०/डी०पी०ओ०/सी०एम०ओ०/108 एम्बुलेन्स सेवा को सूचित करना चाहिये। साथ ही प्रभावितों को स्वास्थ्य केन्द्र ले जाना चाहिये। जहरीले रसायनों से होने वाली विषक्तता तुरन्त प्रभाव डालती है तथा इससे मृत्यु का खतरा बहुत अधिक रहता है। अतः तुरन्त कार्यवाही की जानी चाहिये।

किसी भी आपातस्थिति के लिये प्रत्येक केन्द्र पर सम्बन्धित ए०एन०एम०/मुख्य सेविका/चिकित्सा अधिकारी/बाल विकास परियोजना अधिकारी/जिला कार्यक्रम अधिकारी/मुख्य चिकित्सा अधिकारी के सम्पर्क नम्बर एवं 108 का नम्बर अंकित किया जायेगा। खाद्य विषक्तता की स्थिति में त्वरित कार्यवाही हेतु प्रत्येक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/आशा को प्रशिक्षित किया जायेगा।

3.3. विषक्तता को रोकने के उपाय :

खाद्य सुरक्षा एवं स्वच्छता सम्बन्धी प्राविधानों का अनुपालन कर खाद्य विषक्तता को रोका जा सकता है। इस सम्बन्ध में निम्नलिखित उपाय किये जायेंगे :-

- खाद्य सामग्री की गुणवत्ता, रखरखाव, पकाने, परोसने आदि में खाद्य सुरक्षा एवं स्वच्छता के उच्चतम मानक अपनाये जायेंगे।
- खाद्य सामग्री को छूने से पहले साबुन से हाथ अवश्य धोये तथा खाने से पहले एवं शौच के बाद हाथ धोने के नियम का समुचित पालन किया जायेगा।
- घाव, फोड़ा, डायरिया, पेचिस, गले का संक्रमण, टायफाइड, पीलिया अथवा दस्त से पीड़ित व्यक्ति को खाद्य सामग्री के रखरखाव, भोजन बनाने, परोसने आदि से तब तक दूर रखा जायेगा, जब तक वह पूर्णतया ठीक न हो जाये तथा उसे चिकित्सक द्वारा ठीक होने का प्रमाण पत्र प्रस्तुत करने के उपरान्त ही खाद्य सामग्री के रखरखाव आदि में सेवाये ली जाय।
- खाद्य सामग्री के स्टोर करने का स्थान स्वच्छ एवं हवादार होना चाहिये। स्टारेज सामग्री डके हुये कन्टेनर/डिब्बों में रखी जायेगी ताकि सामग्री को कीड़ों/घूँटों आदि से सुरक्षित रखा जा सके।
- कीटनाशकों/मिट्टी के तेल/पेन्ट आदि खतरनाक रसायनों के कन्टेनर/डिब्बों में सामग्री का स्टोर कदापि नहीं किया जायेगा।
- खाद्य सामग्री के उपयोग के पूर्व उसकी गुणवत्ता का परीक्षण करना चाहिये तथा खाद्य सामग्री के खराब होने अथवा कीड़े आदि से संक्रमित होने की स्थिति में उसका उपयोग नहीं किया जायेगा। कच्ची खाद्य सामग्री एवं तेल आदि उसके निर्धारित गुणवत्ता तिथि के अन्दर ही उपयोग में लाई जायेगी।
- कच्ची खाद्य सामग्री जैसे-चावल, दाल, सब्जी आदि को पकाने से पूर्व साफ पानी से धोया जायेगा।

- खाद्य सामग्री को पर्याप्त पकाया जायेगा तथा पकाने के उपरान्त उन्हें ढककर रखा जायेगा।
- हमेशा बच्चों को खाना परोसने से पूर्व कार्यकर्ता/सहायिका द्वारा स्वयं चखा जायेगा तथा बच्चों को खाना खिलाने के पूर्व उन्हें खाना चखाकर उसके स्वाद, गंध आदि के बारे में राय ली जायेगी तथा बच्चों की राय को गम्भीरता से लिया जायेगा।

3.4 अनुश्रवण एवं पर्यवेक्षण :

बाल विकास परियोजना अधिकारी एवं मुख्य सेविकायें खाद्य सुरक्षा एवं स्वच्छता मानकों के अनुश्रवण एवं पर्यवेक्षण के लिये उत्तरदायी होंगे। मुख्य सेविकायें अपने क्षेत्र के आंगनवाड़ी/मिनी केन्द्रों में खाद्य सुरक्षा एवं स्वच्छता के समस्त मानकों का अनुपालन सुनिश्चित करायेंगे। आंगनवाड़ी भ्रमण के दौरान विशेष रूप से खाद्य सुरक्षा मानकों का परीक्षण किया जायेगा तथा उसकी रिपोर्ट उच्च स्तर को भेजी जायेगी। मुख्य सेविका/बाल विकास परियोजना अधिकारी द्वारा अनुश्रवण एवं पर्यवेक्षण हेतु चेक लिस्ट भरी जायेगी जिसका प्रारूप संलग्नक-2 में दिया गया गया है।

इसके अतिरिक्त आंगनवाड़ी स्तर पर गठित अनुश्रवण समिति द्वारा भी समय-समय पर खाद्य सुरक्षा मानकों के अनुपालन का अनुश्रवण एवं मूल्यांकन किया जायेगा। विकास खण्ड एवं जिला स्तरीय समितियों द्वारा भी इसका मूल्यांकन किया जायेगा।

3.5 गुणवत्ता की सुनिश्चितता :

- यह सुनिश्चित किया जाये कि खाद्य सामग्री दूषित एवं मिलावटी नहीं है।
- पहली आवक पहली जावक पद्धति का पालन करते हुये खाद्य सामग्री का उपयोग किया जायेगा।
- प्रत्येक खाद्य सामग्री के सैम्पल रखने के संबंध में प्रक्रिया हेतु पृथक से निर्देश जारी किये जायेंगे। भारत सरकार द्वारा चयनित लैबोरेटरी में जाँच हेतु सैम्पल भेजा जायेगा।
- प्रत्येक केन्द्र पर स्वच्छ एवं प्रदूषण रहित पानी का उपयोग खाना बनाने एवं पीने के लिये किया जाये। पानी की नियमित जाँच भी सुनिश्चित की जाये।

4- टेक होम राशन के सम्बन्ध में खाद्य सुरक्षा मानक एवं रखरखाव : शासनादेश संख्या 3069/XVII(4)/2013/129/06 दिनांक 05 दिसम्बर, 2013 द्वारा माता समिति के माध्यम से टी0एच0आर0 की सामग्री के क्रय का प्राविधान किया गया। सम्बन्धित सामग्री Fixed day fixed place approach के आधार पर प्रत्येक आंगनवाड़ी केन्द्र पर लाभार्थियों को वितरित की जाती है। इस सम्बन्ध में निम्नलिखित सुरक्षा मानक सुनिश्चित किये जायेंगे:-

4.1. क्रय एवं स्टोरेज के सुरक्षा मानक :

- मुख्य विकास अधिकारी की अध्यक्षता में गठित जनपद स्तरीय समिति द्वारा निर्धारित की गई सामग्री एवं उसकी मात्रा के अनुसार टेक होम राशन की सामग्री क्रय की जायेगी। सम्बन्धित सामग्री आई0एस0आई0 मार्क अथवा एगमार्क श्रेणी की क्रय की जायेगी। पैकट बन्द सामग्री ही क्रय की जाये यदि कोई सामग्री पैकट में नहीं आती है, तो उन्हें क्रय से पूर्व सूँघकर एवं चखकर उसका परीक्षण अवश्य कर लिया जाये कि उनमें कीटनाशक अथवा अन्य खतरनाक रसायन की मिलावट तो नहीं है अथवा सामग्री कीट युक्त अथवा दुर्गन्धपूर्ण तो नहीं है। मूंगफली, चना एवं गुड़ आदि क्रय से पूर्व अवश्य चख लिये जाये क्योंकि इनके दूषित/खराब होने की सम्भवना अधिक रहती है।

- Expired Date अथवा Best Before काल के बाद की सामग्री का क्रय नहीं किया जायेगा तथा क्रय की गई सामग्री उसकी मान्य गुणवत्ता अवधि के अन्दर ही उपभोग में लाई जायेगी।
- कम मात्रा में अथवा मिलावटी सामग्री क्रय नहीं की जायेगी।
- आयोडीन एवं आयरन युक्त नमक के बन्द पैकेट का क्रय किया जायेगा। खुले नमक का प्रयोग पूर्णतया वर्जित है।
- टी0एच0आर0 की समस्त सामग्री एक माह की अवधि की आवश्यकता के अनुसार क्रय की जायेगी तथा सम्बन्धित सामग्री चूहे, कीड़ों, सीलन आदि से सुरक्षित स्थान पर रखी जायेगी।
- क्रय की गई सामग्री को वितरण से पूर्व मुख्य सेविका द्वारा परीक्षण अवश्य किया जायेगा कि उसमें कोई खराबी तो नहीं है। खराब सामग्री लाभार्थियों को नहीं बांटा जायेगा तथा उसका समुचित निस्तारण किया जायेगा।
- टी0एच0आर0 की सामग्री एवं उसकी मात्रा का अंकन प्रत्येक आंगनबाड़ी केन्द्र पर किया जायेगा।
- क्रय की गई सामग्री का समुचित रिकार्ड रखा जायेगा यदि कोई सामग्री खराब होने के कारण उसे नष्ट किया गया है तो उसका भी रिकार्ड रखा जायेगा।

4.2. वितरण में सुरक्षा मानक :

- वितरण दिवस की सूचना प्रत्येक आंगनबाड़ी केन्द्र पर अंकित की जायेगी।
- सामग्री वितरण से पूर्व हाथ साबुन से धोया जाये ताकि सामग्री दूषित न हो सके।
- सामग्री वितरण से पूर्व आंगनबाड़ी कार्यकर्ती/सहायिका द्वारा हैंडकवर/दस्ताने अवश्य पहने होने चाहिये।
- घाव, फोड़ा, डायरिया, पेचिस, गले का संक्रमण, टायफाइड, पीलिया अथवा दस्त से पीड़ित व्यक्ति को खाद्य सामग्री के रख-रखाव एवं वितरण से दूर रखा जायेगा, जब तक वह पूर्णतया ठीक न हो जाये।
- सामग्री पैकेट में ही वितरित की जाये।
- सामग्री का वितरण शौचालय/नाली आदि के आस-पास न किया जाये, स्वच्छ स्थान पर ही सामग्री वितरित की जाये।
- दूषित अथवा खराब सामग्री वितरित नहीं की जायेगी।
- मां राजराजेश्वरी कार्ड प्रत्येक लाभार्थी को उपलब्ध कराये जायेंगे, जिनमें वितरित सामग्री का विवरण नियमित रूप से अंकित किया जायेगा। सामग्री का समुचित अंकन निर्धारित पत्रिका में भी किया जायेगा।
- पोषाहार सामग्री के वितरण हेतु पॉलीथीन बैग के उपयोग को हतोत्साहित किया जायेगा।
- टेक होम राशन वितरण के तत्काल बाद आंगनबाड़ी भवन के फर्श को झाड़ू-पोछा से साफ किया जायेगा।

4.3 अनुश्रवण एवं पर्यवेक्षण :

बाल विकास परियोजना अधिकारी एवं मुख्य सेविकाएं खाद्य सुरक्षा एवं स्वच्छता मानकों के अनुश्रवण एवं पर्यवेक्षण के लिये उत्तरदायी होंगे। मुख्य सेविकाएं अपने क्षेत्र के

आंगनबाड़ी/मिनी केन्द्रों में खाद्य सुरक्षा एवं स्वच्छता के समस्त मानकों का अनुपालन सुनिश्चित करायेगे। आंगनबाड़ी भ्रमण के दौरान विशेष रूप से खाद्य सुरक्षा मानकों का परीक्षण किया जायेगा तथा उसकी रिपोर्ट उच्च स्तर को भेजी जायेगी। मुख्य सेविका/बाल विकास परियोजना अधिकारी द्वारा अनुश्रवण एवं पर्यवेक्षण हेतु चैक लिस्ट भरी जायेगी, जिसका प्रारूप संलग्नक-2 में दिया गया।

इसके अतिरिक्त आंगनबाड़ी स्तर पर गठित अनुश्रवण समिति द्वारा भी समय-समय पर खाद्य सुरक्षा मानकों के अनुपालन का अनुश्रवण एवं मूल्यांकन किया जायेगा। विकास खण्ड एवं जिला स्तरीय समितियों द्वारा भी इसका मूल्यांकन किया जायेगा।

4.4 गुणवत्ता की सुनिश्चितता :

- यह सुनिश्चित किया जाये कि खाद्य सामग्री दूषित एवं मिलावटी नहीं है।
- प्रत्येक खाद्य सामग्री के सैम्पल लेने की प्रक्रिया हेतु पृथक से निर्देश जारी किये जायेगे। भारत सरकार द्वारा चयनित लैबोरेटरी में सैम्पल का परीक्षण किया जायेगा।
- वितरण से पूर्व सामग्री को देखकर, चखकर एवं सूँघकर उसकी गुणवत्ता का परीक्षण अवश्य कर लिया जाये तथा किसी भी प्रकार दूषित/खराब सामग्री वितरित नहीं की जाये।

भवदीया

(राधा रतूड़ी)
प्रमुख सचिव

संख्या-251/XVII(4)/2013/5(86)/14/तददिनांक

प्रतिलिपि: निम्नलिखित को सूचनाार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।

1. सचिव, श्री राज्यपाल, उत्तराखण्ड सरकार।
2. निजी सचिव, मा0 मुख्यमंत्री जी उत्तराखण्ड शासन।
3. निजी सचिव, मुख्य सचिव, उत्तराखण्ड शासन।
4. समस्त प्रमुख सचिव/सचिव, उत्तराखण्ड शासन।
5. महालेखाकार, उत्तराखण्ड ओबेराय बिल्डिंग, देहरादून।
6. मण्डलायुक्त गढ़वाल मण्डल, पौड़ी/कुमायूँ मण्डल, नैनीताल, उत्तराखण्ड।
7. समस्त जिलाधिकारी/मुख्य विकास अधिकारी, उत्तराखण्ड।
8. समस्त मुख्य कोषाधिकारी, उत्तराखण्ड।
9. समस्त जिला कार्यक्रम अधिकारी, आई0सी0डी0एस0, उत्तराखण्ड।
10. एन0आई0सी0, सचिवालय परिसर, उत्तराखण्ड।
11. गार्ड फाईल।

आज्ञा से

(ज्योति मीश्र, खैरवाल)
अध्यापक सचिव

Monitoring Checklist

I. GENERAL INFORMATION ON HYGIENE AND SAFETY

1. Anganwadi centre premises cleaned everyday	Yes/No
2. Kitchen kept clean	Yes/No
3. Toilet kept clean and washed every day	Yes/No
4. Storage area kept clean free from rodents and pests	Yes/No
5. Storage of ingredients as per guidelines of the state	Yes/No
6. Storage of THR as per guideline of the state	Yes/No
7. Disinfectants, pesticides stored separately and labeled	Yes/No
8. Fuel like kerosene, charcoal stored separately	Yes/No
9. Portable water available on the premises	Yes/No

II. INFORMATION ON FOOD SAFETY & HANDLING

(HOT COOKED MEAL & MORNING SNACKS)

1. Cooking area clean	Yes/No
2. Utensils and equipment clean	Yes/No
3. Locally purchased Ingredients of standard quality as per guideline	
• Oil	Yes/No
• Iodized salt / Double Fortified salt	Yes/No
• Condiments	Yes/No
• Fresh vegetables	Yes/No
• Pulses	Yes/No
• Sugar / jaggery	Yes/No
• Any others	
4. Personal Hygiene maintained	Yes/No
5. Personal behaviours proper	Yes/No
6. Hand washing practice followed	Yes/No
7. Food served in clean plates and bowls	Yes/No
8. Extra food, wastes disposed properly and safely	Yes/No
9. Centre cleaned after day's work	Yes/No

III. INFORMATION OF FOOD HANDLING AND SAFETY (TAKE HOME RATION)

1. Quality of Food received by AWW as per guideline	Yes/No
2. Packaging intact at distribution	Yes/No
3. Labeling as per State guideline	Yes/No

IV. RECORDS AND REGISTERS

- | | |
|--|--------|
| 1. Stock records maintained | Yes/No |
| 2. Balance between requirement against cooked meal | Yes/No |
| 3. Detail on quality of ingredients maintained | |
| Locally purchased | Yes/No |
| Received from FCI | Yes/No |
| Received from processing unit | Yes/No |
| 4. Details of purchase of cleaning agents, soap | Yes/No |
| 5. Detail of purchase of disinfectants, pesticides etc | Yes/No |

V. ANY OTHER OBSERVATION / REMARK
